

令和7年7月



まほろば通信

済生会まほろば訪問看護ステーション 第06号

発行責任者：三木征博

こんにちは！済生会日田病院の訪問看護ステーション「まほろば」です！！年々増しているように感じる夏の暑さの中で、皆さまどうお過ごしでしょうか？今回は暑い時期に役に立つ情報をお届けしたいと思います。

夏こそ入浴が良い！

※入浴は病気や状態によっては体調を悪化させる場合もありますので、主治医の先生などにご相談ください。

一度外に出れば猛暑で大汗、家の中は強い冷房で身体が冷えてしまう・・・、そんな夏に体調を保つサポートをしてくれるのが入浴です。



シャワーでは得られない入浴の7大効果

- ① **血流改善** →体が温まることで血管が拡張し血流が改善します。
- ② **むくみ改善** →湯船につかると体に水圧がかかります。皮膚の下の血管への圧力によって手足などの末端にたまった血液が心臓へと押し戻され、むくみが改善します。
- ③ **浮力作用** →水中では浮力により体重が10分の1程度になります。重力から解放され身体が軽くなり、リラックス効果が期待できます。
- ④ **清浄作用** →湯船につかることで全身の毛穴が開き、余分な皮脂が流れ出ます。
- ⑤ **蒸気作用** →お湯の蒸気で鼻やのどなどの粘膜に湿り気を与えられ、乾燥予防につながります。
- ⑥ **粘性・抵抗性作用** →水中で体を動かすと、陸上よりも負荷がかかり、筋肉に刺激を与えることができます。
- ⑦ **解放・密室作用** →浴室という密室空間で湯船につかることにより、心と体が解放される感覚を味わえます。

熱中症予防にNGな飲物



① アルコール

アルコールには利尿作用があるため、トイレの回数が増え、体内から水分を排出してしまうことにつながります。

② カフェインを多く含むもの

コーヒーやお茶にはカフェインが含まれており、アルコールと同様に利尿作用があり、飲んだ分以上の水分が体から出ていってしまいます。

③ 糖質の多い飲み物

ジュースなどの砂糖入りの飲み物は、急激な血糖値の上昇につながり、その後、血糖値が急降下すると、体のだるさにつながります。スポーツドリンクは飲み過ぎない程度なら水分補給になります。

熱中症予防のポイント

特に注意が必要な時期↓↓↓



① 水分をこまめに、塩分をほどよく摂ろう

喉が渇いてなくてもこまめに水分をとりましょう。多量に汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。主治医から水分・塩分の制限をされている場合は相談しましょう。

② 室温を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

③ 睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えることで、日々ぐっすり眠ることができ、熱中症予防につながります。

AIってなに？

AIとは人工知能（Artificial Intelligence）の略称です。コンピューターの性能が大きく向上したことにより、機械であるコンピューターが「学ぶ」ことができるようになりました。それがAIの中心技術、「機械学習」です。機械学習をはじめとしたAI技術により、翻訳や自動運転、医療画像診断や囲碁といった人間の知的活動に、AIが大きな役割を果たしつつあります。

よく知られている生成AIツールとして「ChatGPT」があり、ビジネスからプライベートまで幅広く利用されています。中でも話題なのが「**ジブリ風イラスト**」の生成。ChatGPTでまほろばをジブリの世界に入れてみました（^^）/



どれが誰かわかりますか～？？



♪まほろば事務所♪

済生会日田病院HP



まほろばHP



済生会日田病院
Instagram

訪問看護師さんの体験記



財津 未希(ざいつ みき)

趣味：道の駅めぐり
土いじり(野菜・観葉植物・花)
一言：
住み慣れた場所で安心して過ごすことができるよう努力します！

先輩の背中を追って

～訪問看護の現場で学ぶ日々～

病院勤務から訪問看護ステーション勤務となり1年が経とうとしています。訪問看護ステーションは病院とは違い、ご自宅での環境や準備できる物品でどうすれば効果的に安全で安楽なケアができるのか、初めはその違いに戸惑い悩みました。ベッドの下方に下がってしまった利用者さまを市販の大きなビニール袋を使用することで一人でも安楽な体位に整えることができたり、レジ袋を使用し背抜きを行ったり、100円ショップで適切なグッズを探したり自作される先輩方には驚きと感動でした。



褥瘡があるAさん。Aさんの褥瘡には一番深いところで約4.5cmのポケットを形成しています。そのポケットを十分に洗浄できるよう、先端が長く曲がっている園芸用の水差しを使用しています。



Bさんは頭部を自由に動かすことができないため、後頭部に圧がかかり褥瘡をつくっていました。枕の選定をしたところ、介護用品や市販の枕ではなかなか合うものがみつからず、難渋していました。写真は100円ショップの座椅子カバーを活用し、頭部が入る大きさに縫い、ドーナツ状に綿を詰めて手作りした枕です。使用感も良好でBさんの褥瘡は治癒し、現在もBさんはこの枕を使用されています。

訪問の現場では、体調の観察や処置、異常の判断などを1人で行うことが基本であり、自分にできるのかとても不安でした。反面、利用者さまの生活に関わらせていただけることが嬉しく、よりその方らしさを感じられる在宅の場での看護にやりがいを得ています（私の趣味である畑・花・植物・料理の師匠がたくさんいらっしゃいます♪）。

1日も早くステーションの先輩方のように、安心して過ごせる看護ケアを提供できるよう努力していきます。生活の中でお困りのこと、こうしたい・こうなりたいなどご希望がありましたら、いつでもお話をお聴かせください。利用者さまやご家族さまの生活がよりよいものとなりますよう、一緒に考えさせて下さいね。